I Trimestre de 2010
Libro Complementario

El fruto del Espíritu Santo
Richard W. O'Effill

Capítulo Diez

Cómo ser fuertes sin levantar pesas

"Poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe [...] dominio propio" (2 Pedro 1:5, 6).

El último fruto mencionado en la lista de frutos del Espíritu, presentada en Calatas 5, es la templanza. En algunas Biblias aparece la palabra *temperancia.* Eso es porque esas palabras significan lo mismo. Cuál de ellas aparezca depende de la traducción de la Biblia que esté usando.

¿Se ha preguntado alguna vez por qué se menciona el control propio al final de la lista? Bien, alguno de los frutos tiene que ser el último de la lista. Supongo que el problema es si tiene algún significado que consideremos cuál es el último de la lista.

Puede ser que el control, o dominio propio, se mencione al final porque es el don espiritual más importante de todos. Lo digo porque el control propio es el fundamento de todos los demás aspectos del fruto del Espíritu y hace que ellos sean factibles. Usando la terminología de la computación, el Espíritu Santo usa el control propio para iniciar los otros frutos del Espíritu. Sin el control propio, más temprano o más tar-

© Recursos Escuela Sabática

de la vida cristiana se destruiría. Creo que al leer este capítulo entenderá por qué esto es así.

Cuando escuchamos la expresión *control propio,* generalmente nos remitimos a la comida y a los impulsos sexuales. Y no es extraño, porque cada día, en todas partes y de todas las maneras, estamos tentados en esas áreas. En la Avenida Madison se usa el sexo para vender de todo. Así que, cuando se usa el erotismo para vender comida, como sucede a menudo, nuestros apetitos pueden quedar fuera de control.

Últimamente hemos oído mucho, en las noticias, acerca de cómo la gente hoy se está volviendo más gorda que la generación anterior. Mucho de la culpa se echa sobre las comidas rápidas y la falta de ejercicio. ¿Es eso todo lo tiene que ver con el control propio? Solo porque podamos estar en el peso ideal no debemos pensar que somos mejores que nuestros vecinos corpulentos. Un amigo mío, que admite estar con sobrepeso, una vez me comentó: "La diferencia entre algunos otros que conozco y yo es que mi debilidad es visible desde afuera".

Es interesante notar cuan rápidamente nos damos cuenta de alguien que tiene sobrepeso. Pero, hay otro lado de la moneda cuando se trata de identificar a un glotón. Usted puede asociar la palabra *glotón* con el exceso de peso. En realidad, la palabra significa "amante de la comida". Así, los glotones pueden ser gordos, pero también pueden ser delgados. Hay personas que no piensan en otra cosa sino en la comida, es decir, están obsesionados con su dieta; sus vidas giran alrededor de la comida, aunque coman las cosas correctas. Para ellos, lo que una persona come ha llegado a ser la norma dorada de la vida cristiana. Son duros consigo mismos y, por lo tanto, duros con los demás.

En una oportunidad, estuve en un retiro de una iglesia, atendiendo mis asuntos, cuando una persona se me acercó y me preguntó si quería ser miembro de los 144.000. Bueno, no puedes decir que *No* a esa pregunta; pero, cuando dices *Sí*, tienes que cuidarte de lo que viene después. En este caso, esa persona puso un libro delante de mí y me señaló la "dieta para la traslación". ¡Si la traslación solo fuera un asunto de dieta!

Si no es demasiado de algo, es demasiado poco de otra cosa. Hay quienes se preocupan tanto acerca de si beben o no ocho vasos de agua que el sábado sacarán una botella de agua mientras están sentados en los bancos durante el culto.

Tal vez, la palabra clave aquí es *obsesionados.* Una persona obsesionada con la comida puede estar tan centrada en el hecho de dónde vendrá su ensalada mixta que se olvide de obedecer la orden del Señor acerca de amar a sus prójimos como a sí mismos. Ustedes saben cómo es de fácil para nosotros pensar en forma poco amable respecto de quienes no comen en la forma en que nosotros comemos.

Mis obsesiones

Hablando de obsesiones, a menos que sea intencional, tiendo a ser obsesivo conmigo mismo. Si hubiese visitado mi escritorio hace unos pocos años, habría visto una de las más hermosas exhibiciones de violetas africanas que alguna vez haya visto. Y en casa, en el fondo, había docenas de orquídeas que colgaban aquí y allá. Mi tendencia siempre ha sido a exagerar una cosa buena. Suena ridículo, pero a veces siento un ansia insaciable de comprar una nueva planta de orquídea; lo que significaba un viaje de ochenta kilómetros a un jardín de venta de orquídeas y otros ochenta kilómetros de regreso .Y con unos cuarenta dólares, había otra orquídea colgando en el fondo de mi casa.

Si hubiese visto mis flores sin escuchar de mis excesos, probablemente me habría felicitado por mi afición saludable. Pero, mirando hacia atrás, puedo ver que era una afición algo extrema. Había llegado a ser una obsesión: demasiado de algo bueno.

¿Es posible tener demasiado de algo bueno? Yo diría que sí. Es un asunto de control propio.

El Señor no está en contra de comer, sino en contra de la glotonería. Él ama las flores; después de todo, él las hizo. Pero, nos advertiría de los excesos. El Señor tampoco está en contra del sexo, pero está en contra de la lujuria y la obsesión con el sexo. Nota que las características de la carne preceden la lista del fruto del Espíritu: "Y manifiestas son las obras de la carne, que son: adulterio, fornicación, inmundicia, lascivia, idolatría, hechicerías, enemistades, pleitos, celos, iras,

contiendas, disensiones, herejías, envidias, homicidios, borracheras, orgías, y cosas semejantes a estas; acerca de las cuales os amonesto, como ya os lo he dicho antes, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios" (Gálatas 5:19-21). Aunque puede haber demasiado de algo bueno, también está lo que ha sido expresamente prohibido. Siendo que estamos rodeados de sugerencias sensuales, una falta de control propio en estas áreas resultará en fracaso.

Creciera que el mismo aire que respiramos está lleno de tentaciones para la impureza moral: desde las adicciones sexuales a la pornografía en Internet, desde las modas provocativas, hasta la creciente aprobación de la homosexualidad. La gente no necesita hacer nada para mojarse en una lluvia fuerte; lo que requiere esfuerzo es mantenerse seco. Y así sucede con la pureza moral.

Jesús ilustró la seriedad de permitirse ser alcanzados por las "obras de la carne", cuando exhortó: "Si tu mano o tu pie te es ocasión de caer, córtalo y échalo de ti; mejor te es entrar en la vida cojo o manco, que teniendo dos manos o dos pies ser echado en el fuego eterno. Y si tu ojo te es ocasión de caer, sácalo y échalo de ti; mejor te es entrar con un solo ojo en la vida, que teniendo dos ojos ser echado en el infierno de fuego" (Mateo 18:8, 9).

La historia nos cuenta que Orígenes, uno de los padres de la iglesia del siglo II, se hizo castrar. Su motivo, por supuesto, era que él creía que el problema sexual es un asunto de anatomía. La Escritura lo ve en forma diferente: "Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida" (Proverbios 4:23). No somos esclavos de nuestros órganos sino, más bien, nuestros órganos son esclavos de nosotros y hacen lo que les pedimos. Por esto hay esperanza para nosotros en el don del control propio.

La persona que tiene dificultades con la comida es la que piensa en esta todo el tiempo. La persona que tiene problemas con el sexo y la lujuria es la que piensa en ellos todo el tiempo. Nuestros problemas no son el estómago o los órganos sexuales; los problemas son de la mente. La Escritura nos enseña que de nuestro corazón mana la vida (Proverbios 4:23). Jesús nos dará diariamente un nuevo corazón, si se lo pedimos.

Jesús dijo: "Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos" (Marcos 2:17). Y, por supuesto, se espera que los ministros no

se enfermen espiritualmente, sin importar el hecho de que seamos humanos. Pero, podemos caer fácilmente en una de las dos zanjas. O podemos decir a la gente qué está mal con ellos; o podemos decirles que todo está bien, cuando realmente no lo está. Pero ¿podemos reconocer y admitir que nosotros mismos a veces necesitamos de ayuda?

Hace algunos años, me convencí de que necesitaba pedir al Señor el fruto del control propio en mi propia vida. Una cosa es predicar lo que otros necesitan, y otra es admitir los problemas y las limitaciones propios. Pero, había llegado a ese punto, así que comencé a orar pidiendo control propio.

¡No van a creerlo que sucedió! ¿Dejé de cultivar violetas africanas? ¿Dejé de comprar orquídeas? No, nada de eso. Ya había resuelto esas cosas obvias mucho tiempo antes. Pero, comencé a notar cambios en otras áreas de mi vida, completamente sin relación con estas. Comencé a colgar mi ropa, en lugar de sencillamente tirarla sobre la cama después del trabajo. Comencé a mantener en orden mi lado del *placará.* Comencé a limpiar el garaje, a encontrar un lugar para todas las cosas y a poner cada cosa en su lugar. Y, durante ese mismo período, ¡adelgacé nueve kilos! Esas áreas estaban fuera de control en mi vida, y yo no lo había notado. Pero, evidentemente, Dios las había notado, siendo que él es un Dios de orden.

E1 iniciador del fuego

Mientras que es comparativamente fácil hablar a los jóvenes acerca de su inclinación hacia la inmoralidad, y a los que tienen sobrepeso acerca de las ventajas de una dieta vegetariana, es mucho más difícil admitir los grandes pecados en nuestras propias vidas. ¿Qué diremos de la falta de control propio en la forma en que, con frecuencia, nos hablamos unos a otros? Tal vez debería haber dicho, hablar a los otros.

Por favor, lea lo siguiente con oración.

“Si alguno no ofende en palabra, éste es varón perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo. He aquí nosotros ponemos freno en la boca de los caballos para que nos obedezcan, y dirigimos así todo su cuerpo. Mirad también las naves; aunque tan grandes, y llevadas de impetuosos vientos, son gobernadas con un muy pequeño timón por donde el que las gobierna quiere”.

© Recursos Escuela Sabática

“Así también la lengua es un miembro pequeño, pero se jacta de grandes cosas. He aquí, ¡cuan grande bosque enciende un pequeño fuego! Y la lengua es un fuego, un mundo de maldad. La lengua está puesta entre nuestros miembros, y contamina todo el cuerpo, e inflama la rueda de la creación, y ella misma es inflamada por el infierno”.

“Porque toda naturaleza de bestias, y de aves, y de serpientes, y de seres del mar, se doma y ha sido domada por la naturaleza humana; pero ningún hombre puede domar la lengua, que es un mal que no puede ser refrenado, llena de veneno mortal. Con ella bendecimos al Dios y Padre, y con ella maldecimos a los hombres, que están hechos a la semejanza de Dios. De una misma boca proceden bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así”.

“¿Acaso alguna fuente echa por una misma abertura agua dulce y amarga? Hermanos míos, ¿puede acaso la higuera producir aceitunas, o la vid higos? Así también ninguna fuente puede dar agua salada y dulce”.

“¿Quién es sabio y entendido entre vosotros? Muestre por la buena conducta sus obras en sabia mansedumbre. Pero si tenéis celos amargos y contención en vuestro corazón, no os jactéis, ni mintáis contra la verdad; porque esta sabiduría no es la que desciende de lo alto, sino terrenal, animal, diabólica” (Santiago 3:2-15).

Esto es un buen discurso sobre el control propio, ¿verdad? Y está tan al día que podría haber sido escrito ayer. Santiago destila su sermón en una sola frase: "Por tanto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios" (Santiago 1:19, 20).

Hay unas pocas ocasiones en las cuales usted desearía haber dicho algo; pero hay un mundo de dolor por haber dicho algo apresuradamente. Una vez que algo se dijo, es imposible retirarlo. No siempre tenemos que tener la última palabra.

¿Cuál es el punto? "Hay un maravilloso poder en el silencio. Cuando le espetan palabras impacientes, no se vengue. Las palabras pronunciadas como réplica a alguien que está airado, generalmente, actúan como un látigo, fustigando el mal genio a mayor furia. Pero la ira que se enfrenta con el silencio rápidamente se desvanece. Refrene el

© Recursos Escuela Sabática

cristiano su lengua, resolviendo firmemente no hablar palabras ásperas ni impacientes. Con la lengua refrenada, puede salir victorioso en cada prueba de su paciencia por la cual es llamado a pasar". [1]

Algunas veces, cuando estoy dando seminarios sobre el matrimonio, uso la siguiente ilustración ridícula. Supóngase que mi esposa, Betty, viene a casa de hacer algunos mandados. Cuando entra en la casa, me ve sentado en el sofá de la sala de estar, y dice: "Oh, otra vez estás allí. ¡Qué pelmazo! Desearía no haberme casado contigo". (Perdóname, Betty; ¡es solo una mala ilustración!) Estoy seguro de que concordarán conmigo en que esas son palabras terribles, ¡de pelea! Pero, permítanme señalar que no habrá pelea si yo no participo. La manera en que respondo es clave para lo que ocurrirá después. Aquí está el autocontrol, ¿ven? Si ignoro esas palabras terribles, pasan por encima de mí y se pierden en el espacio. Pero, si vuelvo con palabras igualmente duras, ¿quién sabe cómo terminará la historia y qué daño se hará?

La lengua que no está bajo el poder del Espíritu Santo es un fuego realmente terrenal, sensual y diabólico. El resultado es el abuso mental y físico, hogares divididos y vidas lastimadas. Y, como la iglesia está compuesta por hogares, también será afectada seriamente por una lengua sin control.

Encontrar el poder

El capítulo 7 del libro de Romanos está en el corazón del tema del autocontrol. A menudo, la gente discutirá si Romanos 7 es el testimonio de Pablo antes de que se convirtiera o después de ello. Yo creo que este es su testimonio después de que se encontró con el Señor. El punto que él está presentando aquí es que, aunque tiene el deseo de hacer la voluntad de Dios, no tiene el poder. Si me preguntaran si yo tengo el poder de voluntad de no hacer esto o aquello, la respuesta, de acuerdo con Romanos 7 y 8, es que puedo tener la voluntad pero no el poder. El hecho es que, antes de que vayamos a Jesús, somos pecadores practicantes.

Cuando vamos a Jesús, recibimos un corazón nuevo, pero -usando otra vez una ilustración de la ciencia de la computación- la vieja natu-

---

[1] Elena G. de White, *Reflejemos a Jesús*, p. 285.

© Recursos Escuela Sabática

raleza, aunque tenga algo escrito encima de ella, todavía permanece. Por esto, el apóstol Pablo escribe:"Golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado" (1 Corintios 9:27).

No podemos pedir que el Espíritu Santo nos controle. Dios no nos controlará. Él diseñó que seamos agentes morales libres. Llenos del Espíritu, sí; controlados por el Espíritu, no. Mientras que el diablo toma cautiva nuestras voluntades, el evangelio nos devolverá nuestras voluntades.

Mi voluntad soy yo; es la esencia de quién soy. No puedo darle mi voluntad a Dios, pero yo puedo elegir hacer su voluntad. En el jardín del Getsemaní, Jesús declaró que su voluntad era hacer la voluntad del Padre.

"Ninguna ceremonia exterior puede reemplazar a la fe sencilla y a la entera renuncia al yo. Pero ningún hombre puede despojarse del yo por sí mismo. Solo podemos consentir que Cristo haga esta obra. Entonces el lenguaje del alma será: Señor, toma mi corazón; porque yo no puedo dártelo. Es tuyo, manténlo puro, porque yo no puedo mantenerlo por ti. Sálvame a pesar de mi yo, mi yo débil y desemejante a Cristo. Modélame, fórmame, elévame a una atmósfera pura y santa, donde la rica corriente de tu amor pueda fluir por mi alma". [2]

Muchos han prensado que entregar sus vidas a Jesús significaría que las tentaciones terminarían. Cuando descubren otra cosa, llegan a la conclusión de que no deben haber sido sinceros, y que no hay esperanza para ellos. La diferencia entre nuestras vidas antes de Cristo y después es que antes de Cristo éramos esclavos del pecado. Pudimos haber deseado estar libres, pero no temamos el poder para estar libres del pecado. Pero, debemos seguir eligiendo servir a Dios cada día. Si no tomamos continuamente esta decisión, poco a poco nos encontraremos yendo hacia atrás, hasta que una vez más llegaremos a ser esclavos del pecado.

El fruto del control propio es la parte de mí que dice Sí a lo que el Espíritu Santo quiere hacer en mi vida. Cuando tenemos el fruto del autocontrol, la victoria sobre el pecado llega a ser una realidad y experimentamos la dulzura del resto del fruto del Espíritu.

[2] White, Palabras de vida del gran Maestro, pp. 123, 124.

© Recursos Escuela Sabática

¿Quién controla mi vida? Yo. De otro modo, ¿por qué se lo llama autocontrol? ¿Quién me da la victoria sobre los pecados, que tan fácilmente me asedian? Es el Espíritu Santo. "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"(Filipenses 4:13).

En la vida cristiana, el control propio no nos saca de la batalla, pero nos pone del lado vencedor. ¿Recuerda el viejo dicho: "Cuando tenga dudas, lea las instrucciones"? La Palabra de Dios es nuestro manual de instrucciones. David escribió: "Lámpara es>a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino" (Salmo 119:105). ¿Quiere alguien, por favor, encender la luz?

PARA PENSAR

1. Identifica las cosas en tu vida que tienes que admitir que son obsesiones, sean sus objetivos buenos o malos.
2. ¿De qué modo tus obsesiones han afectado tu vida? ¿Cómo han afectado las vidas de quienes te rodean?
3. Si alguien te pidiera que le explicaras, en un lenguaje llano y fácil de entender, cómo obtener la victoria sobre los malos hábitos, ¿qué le responderías?

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática

© Recursos Escuela Sabática